

**Nistor Mihaela<sup>18</sup>, Martos Tamás<sup>19</sup>, Molnár Péter<sup>20</sup>**

## **„CSAK AZT SZERETNÉM, HA SZERETNÉTEK!” A KÖTŐDÉS ÉS A CSALÁDI MINTÁK HATÁSAI A PÁROS MEGKÜZDÉSRE**

*„I JUST WANT YOU TO CARE OF ME!” THE EFFECTS OF  
ATTACHMENT AND FAMILY PATTERNS ON DYADIC COPING*

### **Abstract**

Family is the first place where the individual learns the ways to express affections, this patterns are transferred then to close relationships. The way we cope with conflicts in relationships is fully reflected in the family learned behavior patterns. In the present study, our aim is to present the role of the family patterns (highlighted the adult attachment and the role of dyadic coping) on the relationship satisfaction. According to this we illustrate the relationship between the attachment, dyadic coping and satisfaction in couple relationships. In our questionnaire based study 64 adults participated who had a partner (32 men and 32 women, mean age of the sample is 24.91, standard deviation 3.67 years). In addition to the Relationship Questionnaire (Csóka et al, 2007), with which we have tried to capture the attachment experiences, we assessed also The Dyadic Coping Inventory (Martos, Sallay, Nistor, Jozsa, in press) to measure the dyadic coping type and the Marital Stress Scale (Balog et al, 2006; modified version). to measure the relationship satisfaction. As a result of this study it can be concluded that, although the anxiety is associated with low relationship satisfaction, delegated coping lead to a higher relationship satisfaction. Consequently, if an individual is able to change the patterns of his family and adopt new coping patterns with his partner

---

<sup>18</sup> Nistor Mihaela Ph.D hallgató, óraadó, Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar

<sup>19</sup> Dr. Martos Tamás egyetemi docens, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet, Budapest

<sup>20</sup> Prof. Dr. Molnár Péter egyetemi tanár, Debreceni Egyetem Magatartástudományi Intézet Népegészségügyi Kar

increases relationship satisfaction, contributing to the future of their offspring to develop a harmonious family patterns.

### **Kötődés és megküzdés: a diszfunkcionális családi minták átadása nemzedékről nemzedékre**

A kötődési elmélet (Bowlby, 1973, Hazan, Shaver, 1987) ad egy jól értelmezhető keretet ahhoz, hogy megértsük az individuális különbségeket a stresszel való megküzdésben. A különböző kötődési stílusokkal rendelkező személyek különböző stratégiákat választanak ahhoz, hogy megküzdjenek a stresszel. A választás függ a családban kialakult kötődési tapasztalatoktól (Bartholomew, Horowitz, 1991). Számos kutatás bebizonyította, hogy a biztonságosan kötődő emberek általában a szeretet, elkötelezettség magas szintjén állnak, ami lehetővé teszi, hogy konfliktus esetén konstruktívan viselkedjenek (Simpson, 1992, Kobak, Hazan, 1991). Ezzel szemben a félelemtéli és tagadó elkerülő kötődési stílusú emberek inkább a kevésbé konstruktív konfliktuskezelésre hajlamosak – például negatív érzelemkitörésekre (Steuber, 2005, Pietromonaco, 2004). Ha a korai években az egyén megtapasztalta a családjában a biztonságérzetet és kötődési szükségletei kielégültek, ez a biztonságos kötődés élete végéig kíséri majd az illetőt. Hasonló meghatározó élménnyé válik az is, ha a személynek elhanyagoló, vagy elutasító szülői magatartásban volt része. A diszfunkcionális minták hatlépésen keresztül öröklődnek generációtól generációra.

Aki ilyen diszfunkcionális családi mintákkal rendelkezik, nagy valószínűséggel ezek körül fogja felépíteni a párkapcsolatát és a családi életét is. Ha az illető nem képes változtatni ezeken a mintákon, és új megküzdési mintákat alakítani, nagy valószínűséggel olyan párkapcsolatokat fog kialakítani amely kudarcba fulladnak (Townsend, 2011).

### **Bodenmann elmélete a páros megküzdésről**

De hogyan lehet változtatni, tudatosan dolgozni ezeknek a megküzdési mintáknak a változásában és közösen a partnerrel kialakítani olyan mintákat, amelyek növelik a párkapcsolati elégedettséget? Erre ad választ Bodenmann (2005) elmélete a páros megküzdésről. A párkapcsolati konfliktusok közös jellemzője, hogy mindkét partner

stresszhelyzetként értékeli a helyzetet, és együtt járulnak hozzá egy olyan megküzdési mód kialakításában, amely nem feltétlenül eredményes. Ezt a partnerek által közösen kialakított megküzdési folyamatot nevezzük *páros (diádikus) megküzdésnek*. (Martos, 2008). A diádikus megküzdésnek vannak pozitív és negatív formái. A pozitív diádikus megküzdés típusai a következők:

A *támogató* diádikus megküzdésben az egyik fél kézzelfogható eszközzel, vagy érzelmi támogatással segíti a partnerét anélkül, hogy magát a megküzdési munkát magára venné. *Közös* diádikus megküzdésről azon esetekben beszél, mikor mindkét félnek a kapcsolat szempontjából fontos céljai kerülnek középpontba. Az *átvállalt* diádikus megküzdés az egyik partner azon lehetőségét jelenti, hogy a másiktól átvegye a feladatot, amivel meg kellene küzdenie.

A diádikus megküzdés negatív formái pedig a következők:

*Ambivalens* diádikus megküzdés esetén a partner támogatását a támogató fél szükségesnek érzi, ezért meg is teszi, de a fél ezt a maga részéről megterhelőnek, kellemetlennek éli meg. *Elutasító* diádikus megküzdésről beszélünk abban az esetben, amikor a partner stressz jelzéseire közvetlen visszás megnyilvánulásokat produkál a másik fél. *Felszínes* diádikus megküzdés esetén, pedig a felajánlott támogatás színlelt.

Bodenmann vizsgálatai demonstrálták, hogy a páros megküzdési készségek eredményesen taníthatók, fejleszthetők. Következtetésképpen még azok a személyek is akik diszfunkcionális kötődési mintákat fejlesztettek a családban képesek átalakítani mintáikat, ha tudatosan dolgoznak rajta. Mivel az eredményes megküzdés mindkét félnek a befektetett munkáján mulik, a páros megküzdés rendszerszemléletű elmélete különös jelentőséggel bír. Ezért fontosnak tartjuk megvizsgálni, hogy a páros megküzdés minősége növelheti-e a kapcsolati elégedettséget azon személyek körében akik nem megfelelő családi kötődési kapcsolatokkal rendelkeznek.

## A vizsgálat célja

A páros megküzdéssel foglalkozó kutatások többsége amerikai, illetve svájci párok részvételével zajlott. A mi kutatásunk célja, hogy az előbb említett eredményekre támaszkodva megvizsgáljuk azt, hogy a Magyarországon élő párok, hogyan viszonyulnak a diádikus megküzdéshez. A párkapcsolati elégedettséget már több vizsgálatban is összefü-

gésbe hozták a diádikus megküzdéssel, de a kötődési stílus kapcsolatát a páros megküzdéssel még senki sem vizsgálta. Ugyanúgy a páros megküzdés, elégedettség, kötődés együttes kapcsolatát sem vizsgálta senki. Ennek következtében, az a célunk, hogy egy modell segítségével szemléltessük, hogy a kötődési stílus befolyással van a megküzdési stratégia kiválasztására, illetve ez utóbbi hatással van a párkapcsolati elégedettségre.

## **Hipotézisek**

Hipotéziseink a felnőtt kötődés, páros megküzdés és elégedettség együttes viszonyára irányulnak. Feltételezzük, hogy mind a függetlenség, mind az aggodalmaskodás dimenziók magas értékei negatív összefüggésben fognak állni a kapcsolati elégedettséggel. Ezzel szemben a kapcsolatkeresés, ami a biztonságos kötődés jellemzője, pozitív összefüggést fog mutatni a kapcsolati elégedettséggel.

Továbbá, a pozitív páros megküzdés (jobb stressz kommunikáció, támogató, közös, átvállalt megküzdés) alkalmazása magas párkapcsolati elégedettséget fog maga után vonni. A negatív páros megküzdés, alacsony kapcsolati elégedettséggel fog járni. Ugyanakkor a pozitív támogató megküzdés, illetve a közös páros megküzdés nagyobb mértékben fog előfordulni olyan személyek körében akik keresik a kapcsolatokat. Továbbá az aggodalmaskadó személyeknél nagyobb lesz az átvállalt megküzdés előfordulásának mértéke annak reményében, hogy ezzel nyerik el partnerük tetszését.

A fellebb feltételezett összefüggések alapján, a következő kérdések merülnek fel a kötődés, a megküzdés, az elégedettség együttes kapcsolatára nézve: Az aggodalmaskodás és az elégedettség kapcsolatát mediálja-e az átvállalt megküzdés? A kapcsolatkeresés és az elégedettség kapcsolatát mediálja-e a pozitív megküzdés (vagyis támogató, illetve közös megküzdés)? A függetlenség és az elégedettség kapcsolatát mediálja-e a negatív megküzdés?

## **Vizsgálati módszerek**

Vizsgálatunkban három kérdőívet vettünk fel. Az első a Kapcsolati kérdőív (Relationship Scale Questionnaire, RSQ; Griffin és Bartholomew

(1994; magyar változata Csóka és mtsai, 2007) volt amely a felnőtt kötődés mérésére szolgál. Bartholomew elmélete alapján a biztonságos, aggodalmaskodó, tagadó-elkerülő és a félelemteli elkerülő kötődési mintázatok mérésére alkalmas. A kérdőív 17 tételt tartalmaz. Három alskálája van: függetlenség, aggodalmaskodás, kapcsolat.

A második kérdőív a „Házassági stressz kérdőíve” volt (Balog és mtsai, 2006) amely a pár kapcsolati minőségét méri. Ezzel a kérdőívvel a párkapcsolati elégedettséget kívántuk megragadni. A skála 17 tételt tartalmaz, a faktoranalízis során öt dimenzió különült el: 1.Szeretet-bizalom dimenzió. 2.Probléma dimenzió. 3.Szexualitás dimenzió 4. Szívbetegség hatása a szexualitásra 5. Személyes identitás dimenzió. A saját vizsgálatomban a 4. dimenziót (Szívbetegség hatása a szexualitásra) kihagytam, mivel az a szívbetegekre nézve volt lényeges.

A harmadik kérdőív a „Páros megküzdés kérdőíve” (Dyadic Coping Inventory, DCI) amely a pár közös megküzdési stílusának minőségét méri. A kérdőív 37 tételből áll és kilenc alskálája van. Az alskálák aszerint csoportosíthatók, hogy a kérdőív kitöltője saját részéről, a partnere részéről vagy a közös részről megtapasztalt megküzdést értékeli. Az általam használt alskálák a következők voltak: A saját pozitív páros megküzdés, ami magába foglalta a saját stressz kommunikációt, a támogató diádikus megküzdést saját részről és az átvállalt diádikus megküzdést saját részről, a saját negatív diádikus megküzdés, illetve a közös megküzdést.

## **Vizsgálati személyek**

Vizsgálatunkban összesen 64 párkapcsolatban élő személy vett részt, ebből 32 fiú, 32 lány. A személyek kiválasztásának feltétele az volt, hogy legalább 2 éve éljenek párkapcsolatban, ne legyenek gyerekeik és ne legyenek házasok. A párkapcsolat hosszúságának tényleges ideje 2-11 év, átlaga 4,2 év. Ami a vizsgált személyek életkorát illeti, a nőknél a legfiatalabb 20 éves, a legidősebb 29 éves volt, átlag életkoruk 23,09 év (szórása 1,99). A férfiak között a legfiatalabb 21 éves, a legidősebb 38 éves volt, átlagéletkoruk 26,72 év (szórása 4,07). A végzettség eloszlása az első táblázatban olvasható. A kötődési stílusok eloszlását a 2. táblázat szemlélteti.

### ***1. táblázat: A vizsgált személyek iskolai végzettségének eloszlása***

<b>VÉGZETTSÉG</b>	<b>Érettségi</b>	<b>Főiskola</b>	<b>Egyetem</b>
Férfiak	62,5%	12,5%	25%
Nők	87,5%	6,3%	6,3%
Teljes minta	75%	9,4%	15,6%

*Forrás: Saját szerkesztés*

**2. táblázat: A kötődési kategóriák megoszlása a jelen vizsgálatban, illetve két korábbi kutatásban**

<b>Kötődési stílus</b>	<b>Bartholomew, Horowitz (1991)</b>	<b>Csóka és mtsai (2007)</b>	<b>Jelen vizsgálat</b>
Biztonságos	47%	18,5%	18,8%
Tagadó elkerülő	18%	32,3%	28,1%
Félelemteli-elkerülő	21%	29,7%	21,9%
Aggodalmaskodó	14%	19,5%	31,3%

*Forrás: Saját szerkesztés*

## Eredmények

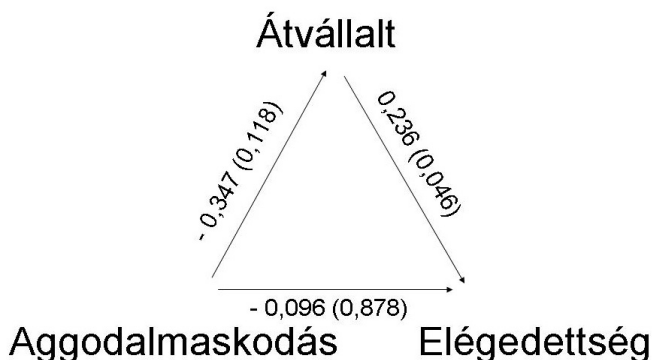
Tekintettel a nagyszámú statisztikai elemzésre, a következőkben csak azokat az eredményeket fogjuk bemutatni, amelyek statisztikailag szignifikáns és szakmailag releváns eredményeket mutatnak. A hipotézisek vizsgálatára a következő statisztikai módszereket alkalmaztuk: a Pearson korrelációt és a mediációs modellt (Barron, Kenny, 1986)

Az eredmények szerint az aggodalmaskodás magasabb értékei negatív összefüggésben állnak a kapcsolati elégedettséggel ( $r=-0,395$ ,  $p < 0,001$ ). Az a hipotézisünk is teljesült miszerint a pozitív páros megküzdés alkalmazása magas párkapcsolati elégedettséget fog maga után vonni ( $r=0,594$ ,  $p < 0,000$ ). Továbbá igazolódott az is, hogy a negatív páros megküzdés alkalmazása alacsony párkapcsolati elégedettséget von maga után ( $r=0,584$ ,  $p < 0,000$ ). Cáfoltódott viszont az a hipotézisünk, miszerint azoknál, akik jobban aggodalmaskodnak a kapcsolatok miatt, jellemzőbb lesz az átvállalt megküzdés ( $r=-0,350$ ,  $p < 0,001$ ).

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a kötődési dimenziók és az elégedettség kapcsolatát mediálja-e a diadikus megküzdés. Erre a kérdésre a mediációs modell (Baron, Kenny, 1986) segítségével próbáltunk választ keresni. Ahhoz hogy a mediációs modell feltételeit ellenőrizhesük, négy lineáris regressziót számoltunk. A mediációs modell feltételei (Tix, Frazier, 2005) a függetlenség és a kapcsolatkeresés dimenziók esetében nem teljesültek, ezért csak az aggodalmaskodás dimenzió összefüggéseit tudtuk ellenőrizni. Az eredmények szerint a magasabb aggodalmaskodás alacsonyabb elégedettséget, illetve alacsonyabb át-

vállalt megküzdést jelez. Az átvállalt megküzdésen keresztül részben vezet az aggodalmaskodás magasabb párkapcsolati elégedettséghez (lásd 1. ábra). Az ábra a B értékeket mutatja a standard hibájukkal zárójelben.

**1. ábra. Az átvállalt megküzdés, az aggodalmaskodás és az elégedettség kapcsolata.**



## Megbeszélés

Kutatásunk célja az volt, hogy a kötődés, a megküzdés és az elégedettség összefüggéseit tárja föl, olyan személyek között, akik legalább 2 éve párkapcsolatban élnek. Vizsgálatunk legfontosabb eredményei szerint a magas aggodalmaskodás alacsony elégedettséget jelez a párkapcsolatban. Ez az eredmény megerősíti a szakirodalmi adatokat, miszerint azok a személyek, akikre jellemző az aggodalmaskodás mértéke nem tudnak adekvát módon megküzdni a stresszel (Maunder, Hunter, 2001), fokozott gondoskodáskereséssel, veszteségtől való félelemmel, szeparáció elleni tiltakozással, (West és mtsai, 1994), féltékenységi, dührohamokkal (Feeney, 1999) jellemezhetőek.

Továbbá eredményeink szerint az aggodalmaskodás magasabb mértéke alacsonyabb átvállalt megküzdést jelez a párkapcsolatban. A szakirodalom alapján az aggodalmaskodás jellemzői a következők: másikról alkotott pozitív kép, saját magáról alkotott negatív kép (Bartholomew, Horowitz, 1991), a partnerük idealizálása, saját érzéseiket nem veszik figyelembe a partner javára (Feeney, 1999). Ugyanakkor Bodenmann feltevése szerint (2005) az átvállalt megküzdés azt jelenti, hogy a megterhelő feladatokat átveszi az illető a partnerétől. Ezek szerint a kapott

eredmény ellentmond a logikának, mivel azt várnánk el, hogy az, aki aggodalmaskodik amiatt, hogy el fogja veszíteni a partnerét, inkább hajlamos arra, hogy mindent megtegyen ahhoz, hogy elnyerje a partnere tetszését. Utóbbi gondolatmenetet megerősítette az az eredmény, miszerint az átvállalt megküzdésen keresztül vezet az aggodalmaskodás magasabb párkapcsolati elégedettséghez.

Vizsgálatunk megerősítette, hogy a pozitív megküzdés magas párkapcsolati elégedettséggel jár együtt, miközben a negatív megküzdés alacsony elégedettséget jelez. Ezt az eredményt alátámasztják Bodenmann (2005) kutatásai, aki szerint magas elégedettséggel jellemzett párok körében jobb stressz kommunikáció, támogató diadikus megküzdés, illetve alacsony diadikus megküzdés tapasztalható.

Az előbbieken bemutatott eredmények gyakorlati jelentősége abban állhat, hogy a párterápiával foglalkozó szakembereknek segíthet a kapcsolati minőség javításában, az elégedettség növelésében. Ennek érdekében meg lehetne tanítani a párokat konstruktívabb megküzdési stratégiák alkalmazására, hogy azok a személyek is elégedettséggel teli kapcsolatokban éljenek, akik kedvezőtlen korai tapasztalatokkal rendelkeznek.

## Irodalom

- BALOG és mtsai. (2006): A Rövidített házastársi stressz skála pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 3, 193-202.
- BARON, R. M. – KENNY, D. A. (1986): The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- BARTHOLOMEW, K. – HOROWITZ L. M. (1991): Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, (61).2, 226-244
- BODEMANN, G. (2005): Dyadic coping and its significance for marital functioning. In: Reveson, T. A., Kayser K., Bodenmann, G (eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. American Psychological Association, Washington DC, 33-49.
- BOWLBY, J. (1973): *Attachment and loss: Vol 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- CSÓKA és mtsai (2007): Kísérlet a felnőttkori kötődés mérésére- A kapcsolati kérdőív (Relationship Scale Questionnaire) magyar változata. *Pszichológia*, (27). 4, 333-355



- FEENEY J. A. (1999): Adult romantic attachments and couple relationships. In Cassidy, J., Shaver, P. R. (Eds.) *Handbook of attachment: Theory, research, clinical applications*. Guilford Press. 355-377.
- GRIFFIN D. W. – BARTHOLOMEW, K. (1994): *The metaphysics of measurement: The case of adult attachment*. *Advances in Personal Relationships*, 5, 17-52
- KOBAK, R. R. – HAZAN, C. (1991): Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869
- HAZAN C. – SHAVER P.(1987): Romantic love conceptualized as an Attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, (52). 3, 511-524
- MARTOS, T. (2008): Házaspárok és a stressz-a megküzdés és megelőzés esélyei a párkapcsolatban. In: Kopp M. (ed) *Magyar lelki állapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban*. 230-236, Semmelweis Kiadó, Budapest.
- MARTOS, T. – SALLAY, V. – NISTOR, M. – JÓZSA P. (megjelenés alatt). *Párkapcsolati megküzdés és jóllét – a Páros Megküzdés Kérdőív magyar változata*. Kézirat, közlésre benyújtva (Psychiatria Hungarica)
- MAUNDER, R. G., HUNTER, J. J. (2001): Kötődés és pszichoszomatikus medicina: stressz és betegség megközelítése a fejlődés problémái felől; In: Kulcsár Zs., Rozsa S. (szerk) *Megmagyarázhatatlan test tünetek*. ELTE Eötvös Kiadó. Budapest
- PIETROMONACO P. R. és mtsai (2004): Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. In: W.S. Rholes – J.A. Simpson (Eds), *Adult attachment: New directions and emerging issues*. New York: Guilford Press, 2004
- SIMPSON és mtsai (1992): Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434-446
- STEUBER, K. R., (2005): *Adult attachment style, conflict style, and relationship satisfaction: A comprehensive model*. Faculty of the University of Delaware
- TIX, A., P. – FRAZIER, A. P. (2005): Mediation and Moderation of the Relationship Between Intrinsic Religiousness and Mental Health. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31 (3). 295-306
- TOWNSEND, J. (2011). Learning to bond. Learning to set boundaries. In: Carder, M.D., Henslin, E., Townsend, J. & Cloud, H.(ed.) *Unlocking your Family Patterns*. Moody Publishers, Chicago
- WEST, M. L. – SHELDON-KELLOR, A. E. (1994): *Patterns of relating: An adult attachment perspective*. New York: Guilford Press.